

SELLERIE POMMES MIT HÄHNCHEN & AVOCADO

ZUTATEN:

- 200g Knollensellerie (geschält)
- 1/3 Avocado
- 150g Hähnchenbrust
- 30g Olivenöl
- 30g Butter
- Saft 1/2 Zitrone
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver oder Chili



ZUBEREITUNG:

Schneide einen Teil von der Sellerieknolle ab (ohne Schale ca. 200g) und schäle sie.

Schneide nun den geschälten Teil in etwa 0,5cm dicke Scheiben und anschließend die Scheiben in Pommesform.

Gib die Pommes auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und gieße 30g Olivenöl darüber. Würze die Pommes nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver oder Chili und vermische alles, indem du die Selleriestreifen mit deinen Händen wälzt. Back sie nun für etwa 25 Min. bei 175 Grad Umluft.

Schneide die Avocado in Streifen und lege sie auf den Teller, presse den Saft einer halben Zitrone darüber aus und würze sie mit Salz & Pfeffer.

Brate nun das Hähnchenfleisch bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne mit Butter. Zu guter Letzt mit Salz & Pfeffer abschmecken und mit Avocado und Pommes genießen!



Tipp #1: Solltest du kein Fleisch essen, kannst du alternativ auch Garnelen oder Wildlachs nehmen.

Tipp #2: Solltest du keine Avocado mögen, kannst du ein bisschen mehr Sellerie und Fett dazugeben.

BROKKOLI-BLUMENKOHL SUPPE MIT GARNELEN

ZUTATEN:

- 150g Blumenkohl
- 100g Brokkoli
- 100ml Kokosmilch
- 100ml Wasser
- 225g Garnelen tiefgekühlt
- 35g Butter
- 15g Kokosöl
- Salz & Pfeffer
- Optional gemahlene Muskatnuss



ZUBEREITUNG:

Schneide den Brokkoli & Blumenkohl in kleine Stückchen und gib sie mit der Kokosmilch, dem Wasser, dem Kokosöl & 20g Butter in einen Topf und lasse die Suppe etwa 15 Minuten köcheln.

Brate die Garnelen mit der restlichen Butter in einer Pfanne an.

Püriere die Suppe mit einem Pürierstab. Schmecke sie abschließend mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss ab und lege anschließend die Garnelen darauf.



Tipp #1: Dieses Gericht schmeckt auch kalt und eignet sich daher wunderbar zum Mitnehmen.

Tipp #2: Solltest du keine Garnelen essen, kannst du stattdessen auch Hähnchen nehmen.